



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 800 HC 109 Lip 27 Prot 35 Haragi-paella Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Paella de carne Salmon en salsa verde Fruta de temporada	2 Kcal 606 HC 77 Lip 17 Prot 38 Porru eta ziazerba-krema Solomo ontzutua piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada	3 Kcal 703 HC 81 Lip 25 Prot 41 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con ensalada Yogur bebible	4 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 Garbantzuk bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada
	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo
7 Kcal 747 HC 105 Lip 14 Prot 55 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	8 Kcal 763 HC 88 Lip 31 Prot 36 Patatak errioxar erara Tipalia arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada	9 Kcal 836 HC 128 Lip 28 Prot 22 Makarroiak tomatearekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Etxeko jogurta Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero	11 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
14	15	16	17	18
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
21	22	23	24	25
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
28 Kcal 875 HC 125 Lip 32 Prot 27 Arroza integrala tomatearekin Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Fruta de temporada	29 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	30 Kcal 742 HC 80 Lip 29 Prot 43 Bertako barazki-krema Abadejoa saltsa berdean Etxeko natillak Crema de verduras locales Abadejo en salsa verde Natillas caseras		
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta		





ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						1		2	
						JAIA		JAIA	
						FIESTA		FIESTA	
5 Kcal 831 HC 127 Lip 27 Prot 22	6 Kcal 687 HC 87 Lip 23 Prot 36	7 Kcal 821 HC 108 Lip 28 Prot 38	8 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	9 Kcal 759 HC 127 Lip 16 Prot 33					
 Makarroi integralak tomatekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	 Babarrun gorrien lapikokoa Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnekia Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Lacteo	Barazki-paella Legatza freskoa marinela saltsan Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza fresca en salsa marinera Fruta de temporada					
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					
12 Kcal 721 HC 73 Lip 28 Prot 45	13 Kcal 849 HC 113 Lip 29 Prot 37	14 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	15 Kcal 695 HC 88 Lip 27 Prot 14	16 Kcal 741 HC 95 Lip 32 Prot 21					
 Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Izozkia Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Helado	 Lekak patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					
19 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	20 Kcal 820 HC 41 Lip 59 Prot 36	21 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	22 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37	23 Kcal 904 HC 116 Lip 27 Prot 54					
 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	 Landako-entsalada Hegazti-saltxitxa freskoak jardinera erara Gazta txikia Ensalada campera Salchichas frescas de ave a la jardinera Quesitos	 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Espirales con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					
26 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	27 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	28 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	29 Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36	30 Kcal 692 HC 98 Lip 22 Prot 27					
 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	 Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko fajita integrala Etxeko natillak Crema de verduras locales Fajita integral de pollo y verduras Natillas caseras					
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal Lip	832 51	HC Prot	61 33	3	Kcal Lip	788 8	HC Prot	152 32	4	Kcal Lip	735 27	HC Prot	70 56	5	Kcal Lip	658 18	HC Prot	98 30	6	Kcal Lip	801 27	HC Prot	109 37
<p>Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada</p>					<p>Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada</p>					<p>Porrusalda krema Oilasko-izterra entsaladarekin Esnekia Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Lacteo</p>					<p>Makarroiak tomatearekin Legatza freskoa labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Merluza fresca al horno con mahonesa Fruta de temporada</p>					<p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada</p>				
<p>Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur</p>					<p>Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur</p>					<p>Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta</p>					<p>Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur</p>					<p>Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur</p>				
9	Kcal Lip	775 28	HC Prot	104 29	10	Kcal Lip	659 33	HC Prot	66 28	11	Kcal Lip	849 23	HC Prot	123 43	12	Kcal Lip	829 27	HC Prot	103 48	13	Kcal Lip	738 22	HC Prot	94 44
<p>Dilistak bertako barazkiekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada</p>					<p>Barazki-krema Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero</p>					<p>Arroza integrala tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada</p>					<p>Garbantz erregosiak Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada</p>					<p>Brokolia patatekin Txahal-xerra jardinera erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada</p>				
<p>Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo</p>					<p>Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta</p>					<p>Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo</p>					<p>Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur</p>					<p>Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo</p>				
16	Kcal Lip	706 20	HC Prot	100 34	17	Kcal Lip	614 21	HC Prot	77 32	18	Kcal Lip	872 23	HC Prot	114 55	19					20				
<p>Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p>					<p>Porru eta ziazerba-krema Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Salmon a la riojana Fruta de temporada</p>					<p>Babarrun gorrien lapikokoa Indioilar gisatua lekekin Postre berezia Cocido de alubias rojas Pavo guisado con judias verdes Postre especial</p>					<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>					<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>				
<p>Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur</p>					<p>Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo</p>					<p>Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta</p>														
23					24					25					26					27				
<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>					<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>					<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>					<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>					<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>				
30																								
<p>JAIA</p> <p>FIESTA</p>																								

